

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Kristiina Mets

ESIMESE LAPSEPÕLVEMÄLESTUSE SEOSD ISIKSUSE
JA EMOTSIOONIDEGA

Seminaritöö

Juhendaja: Liisi Kõõts-Ausmees, PhD

Läbiv pealkiri: Mälestused, isiksus ja emotsioonid

Tartu 2013

Sisukord

Kokkuvõte	3
Abstract	4
Sissejuhatus	5
Autobiograafilise mälu definitsioonid	5
Autobiograafilise mälu arenguteooriad	6
Autobiograafilise mälu funktsioonid	8
Autobiograafiliste mälestuste seos emotsioonidega	10
Autobiograafiliste mälestuste seos isiksusega	11
Uurimuse eesmärk ja hüpoteesid	13
Meetod	14
Valim	14
Protseduur	14
Tulemused	16
Kirjeldav statistika	16
Korrelatiivsed seosed	17
Arutelu	22
Töö puudused ja järeldused	24
Tänu	26
Viited	27

Esimese lapsepõlvemälestuse seosed isiksuse ja emotsioonidega

Kokkuvõte

Käesoleva töö eesmärgiks oli uurida esimese lapsepõlvemälestuse seoseid isiksuse viiefaktorilise mudeli alaskaalade, mälestusega kaasnevate emotsioonide ja viimasel kahel nädalal enne uurimuses osalemist kogetud emotsioonidega. Valimi moodustasid 441 inimest vanuses 14-82 eluaastat ($M = 24.7$, $SD = 12.3$) ning uurimus viidi valdavas osas läbi internetikeskkonnas. Mõõtevahenditeks olid Episoodilise ja Autobiograafilise Mälu Skaala (EAMS), PANAS skaala ja isiksuseküsimustiku EPIP-NEO eestikeelsed versioonid. Vastupidiselt püstitatud hüpoteesidele ei tulnud uurimuses välja esmaste mälestuste valentsi seosed neurootilisuse ja ekstravertsusega. Samas leidis aga kinnitust intensiivsemate tunnete korrelatsioon avatusega ($r = .13$, $p < .05$).

Relationships between the first childhood memory, personality, and emotions**Abstract**

The purpose of the present study was to examine the relationships between the first childhood memory, the Big Five personality traits, emotions that accompany the childhood memory, and emotions felt within two weeks prior to participating in the study. The sample consisted of 441 people between ages of 14-82 ($M = 24.7$, $SD = 12.3$), and the study was mainly carried through in the Internet environment. Episodic and Autobiographical Memory Scale (EAMS) together with the Estonian versions of PANAS scale and EPIP-NEO was used. Contrary to the hypotheses the study did not confirm the connection between the emotional valence of the first memory and Extraversion or Neuroticism. However, evidence was found that the intensity of emotions had a correlation with Openness ($r = .13$, $p < .05$).

Sissejuhatus

"Peaaegu kõik, mida inimene ja teised kõrgemad loomad teevad, sõltub sellest, millist informatsiooni nad keskkonnast ammutavad ja kuidas nad seda oma suhete korraldamiseks ümbritseva maailmaga kasutavad" (Tulving, 2002, lk. 33).

Väliskeskkonnast saadud informatsioonil ning selle mälus talletamisel on õppimise ja identiteedi loomise seisukohalt tähtis roll. Mälestused isikliku elu sündmustest mõjutavad nii meie hoiakute kujunemist, emotsionaalset heaolu kui suhteid kaasinimestega. Enamasti mäletatakse aset leidnud sündmustest vaid teatud osi, kuid unustatakse teised (Kensinger, 2009). Mälust kättesaadavad üksikasjad on sageli mõjutatud meeleseisundite poolt, mis meid meenutamise hetkedel valdavad, ning on omakorda kujundatud mõtete, tunnete ja kogemuste poolt, mis jäävad algse sündmuse ja meenutamise vahele (Kensinger, 2009).

Autobiograafilise mälu definitsioonid

Brewer'i (Alea et al., 2010) teooria järgi mõistetakse autobiograafilise mälu all teatud tüüpi pikaajalist episoodilist mälu, mis hõlmab endas minevikumälestusi isiklikult kogetud sündmustest. See on kompleksne oskus, milles on oma osa neuroloogilistel, sotsiaalsetel, kognitiivsetel ja lingvistilistel komponentidel (Reese, 2002). Autobiograafilised mälestused on spetsiifilised, isiklikud ja pikka aega kestvad (Nelson, 1993). Eluloo- ja mälestuste uurimused, mille keskmes on olnud normaalselt arenenud 80-aastased ja vanemad inimesed, on näidanud, et mälestused isiklikust elust võivad säilida rohkem kui 70 või 80 aastat. Ajale kõige vastupidavamaks peetakse mälestusi varasest täiskasvanueast (Fromholt et al., 2003).

Pillemer'i & White'i ning Nelson'i (Reese, 2002) konservatiivsetest definitsioonidest lähtudes võib öelda, et mälestused möödunust on autobiograafilised vaid juhul, kui need on

verbaalselt kättesaadavad, narratiivsel kujul ja moodustavad osa eluloost .

Autobiograafilise mälu arenguteooriad

Enne teatavat arengustaadiumit ei saa mälestused osaks isiklikult mäletatavast eluloost, kuigi need võivad olla olulise tähtsusega mõnel teisel viisil. Autobiograafiline mälu algab sealtmaalt, kus lõpeb lapseea amneesia (Nelson, 1993).

Newcombe, Lloyd ja Ratliff (2007) jagavad selle perioodi kaheks osaks, nimetades esimest kaht eluaastat, millest mälestused puuduvad või on neid väga vähe, imikuea amneesiaks. Lapseea amneesia leiab nende definitsiooni järgi aset järgmise 3-5 eluaasta jooksul, millest pärineb küll rohkem mälestusi, kuid neid on siiski oluliselt vähem, kui normaalseid unustamisprotsesse silmas pidades eeldada võiks, ning enamasti esinevad need vaid fragmentidena (Newcombe, Lloyd & Ratliff, 2007).

Vaatamata arvukatele sündmustele, millega väikelapsed kokku puutuvad, mäletavad vaid üksikud neist hilisemas elus seda, mis juhtus ajal enne nende kolmandat sünnipäeva (Kihlstrom & Harackiewicz, 1982). Samaaegselt on väikestel lastel täheldatud hästi toimivat pikaajalist ja verbaalselt ligipääsetavat mälusüsteemi (Peterson, Grant & Boland, 2005).

Lapsed hakkavad umbes 18 kuu vanuselt viitama minevikule, kuigi Nelson'i & Ross'i (1980) uurimuse kohaselt on need viited esialgu põgusad ja katkendlikud ning käivad tavaliselt äsja lõpetatud tegevuste või tuttava rutiini kohta (Fivush & Nelson, 2004). 3-aastased räägivad juba päris vabalt kuni aasta tagasi toimunud sündmustest. Samuti teevad seda 2-aastased, kuigi nende meenutused võivad rohkem olla vanemate poolt toetatud (Peterson et al., 2005). On ka leitud, et kuigi 3-4-aastased lapsed oskavad minevikus toimunut rääkida, ei saa nad päriselt veel aru "esimese mälestuse" kontseptsioonist (Peterson et al., 2005), mistõttu on nende esmaste mälestuste uurimine teatud määral keeruline.

Bauer (Newcombe et al., 2007) on seisukohal, et juba varases eas esineb vastav kompetentsus mälu tasandil ja et isegi imikutel on olemas eksplitsiitne mälu. Newcombe väidab, et kuigi implitsiitne ja eksplitsiitne semantiline mälu on küll olemas varajasest ajast peale, puuduvad tõendid selle kohta, nagu oleks episoodiline ja autobiograafiline mälu olemas juba imikueas. Kuna imikute ja väikelaste esmaseks ülesandeks on koguda semantilisi teadmisi maailma kohta, siis võib see olla lihtsam, kui omandatud sündmuste episoodilisi aspekte ei säilitata (Newcombe et al., 2007).

Autobiograafilise mälu arengus näib olevat kriitilise tähtsusega keel ja seda tänu kolmele vastastikule seosele. Esiteks, keel ei ole ainult mälestuste väljendamise viisiks, vaid on ka töövahendiks isiklikele kogemustele organisatoorse struktuuri loomisel. Teiseks, keel võimaldab lastel oma kogemuste jagamiseks astuda dialoogi teiste inimestega. Dialoogid aga aitavad kaasa oskuste arendamisele, mida vajatakse kogemustest organiseeritud esituste moodustamiseks. Kolmandaks, dialoogid rõhutavad lastele tõsiasja, et mälestused on minevikus toimunud sündmuste kujutlused ja need omavad mitmest vaatenurgast lähtuvalt olulist väärtust (Fivush & Nelson, 2004).

Praeguse aja vaated autobiograafilise mälu tekkimisele tulenevad Võgotski (Davis, 1999) kognitsiooni sotsiaalse konstrukti mudelist, milles kognitiivset arengut kujundavad eeldatavasti sotsiaalkultuurilised interaktsioonid. Laps omandab seega täiskasvanu kognitsiooni vormid tänu aktiivsele suhtlemisele (k.a. minevikust rääkimisele) täiskasvanutega. Möödunud sündmuste mälestuste konstrueerimise protsessi abil peaksid lapsed õppima, kuidas ja mida mäletada, mis vastukaaluks mõjutab seda, mil viisil minevikukogemused mälus formuleeritakse ja esitatakse. Erinevused selles, kuidas vanemad räägivad möödunud sündmustest oma väikeste lastega, peaksid viima erinevusteni laste autobiograafiliste mälestuste sisus ja vormis (Davis, 1999). Näiteks Fivush & Reese (Davis,

1999) leidsid, et vanemad on oma tütardega rohkem jutustavad kui poegade. See erinevus peaks viima sooliste erinevusteni möödunud sündmuste sisemise esitluse sisus ja vormis, kus tüdrukute mälestused on detailirohkemad ja oma seoste poolest keerukamad kui poistel. Lisaks peaksid tüdrukud olema ka oskuslikumad mäluotsingu protsessides (Davis, 1999).

Autobiograafilise mälu funktsioonid

Nelsoni teooria kohaselt moodustab autobiograafiline mälu isikliku eluloo ja erineb seega teistest mälu liikidest oma päritolu ja eesmärgi poolest (Nelson, 1993).

Autobiograafilise episoodi meenutamisse on kaasatud tavapärased mälu protsessid koostoimes isiksuse ja emotsioonidega. Möödunust rääkimine toimub viisil, mis aitab kogetust paremini aru saada (Bluck & Habermas, 2001). Inimeste eluloolised jutustused varieeruvad lühikestest anekdootidest täies mahus autobiograafiateni, toetudes elavale fantaasiale, tuttavatele süžee struktuuridele ja arheotüüpsetele tegelastele, olles sageli seotud valdavalt esinevate kultuuriliste teemade või konfliktidega (Singer & Bluck, 2001). Osad mälestused järgivad süžeelise jutustuse struktuuri, milles on väidete vahel ajaline ja põhjuslik seos. Nendel mälestustel on selged algused, keskpaigad ja lõpud. Teised püüavad tabada hetke ajas, kus räägitakse toimunu mitmetest arvukatest aspektidest (Peterson et al., 2005)

Bluck ja Levine (Bluck & Habermas, 2001) leiavad, et isikliku elu sündmuste meenutamisse kaasatud keerulisemat laadi mõtlemine nõuab inimeselt enesekaemuslikku arutluskäiku oma mineviku kohta. Inimesed arutlevad, tõlgendavad ja hindavad oma mälestusi. Selline protsess viib järelduste, õppetundide ja temaatiliste taipamisteni. Viimase põhjal pakuvad autorid välja, et elulooline narratiiv kujundab isiksuse tegelikud struktuurid ja alused (Singer & Bluck, 2001). Oletades, et minevikust rääkimise funktsioon on aidata endast

arusaamise konstrueerimist läbi aegade, siis see, kuidas iseennast on kontseptualiseeritud, mõjutab seda, mismoodi minevikku konstrueeritakse, ja see, kuidas minevikku on konstrueeritud, mõjutab omakorda kontseptsiooni iseendast (Fivush & Nelson, 2004).

Tomkinsi (Singer & Bluck, 2001) teooria järgi muutuvad teatud tundelaengutega seigad elus korduva meenutamise tagajärjel mälus intensiivsemaks ja hakkavad toimima raamistikuna vastavatest inimestevahelistest vastasmõjudest arusaamisel. Rasmusseni ja Berntseni poolt pakutud direktiivse funktsiooni kohaselt kasutatakse mälestusi ka probleemide lahendamiseks ja mõtlemise ning käitumise otseseks juhtimiseks (Rasmussen & Berntsen, 2010).

Funktsionaalse lähenemise järgi täidavad autobiograafilised mälestused sotsiaalset ja personaalset rolli ühiskonnas. Vanemate ja laste vahelised vestlused mälestuste teemal aitavad lastel mälestustes sisalduvat informatsiooni lingvistilisse vormi kodeerida ja hiljem seda mälust kergemini kätte saada. Vanemad räägivad oma lastega mälestustest kultuuriti erinevalt ja need erinevused tingivad kultuurile omase meenutamisi viisi juba nii varases eas kui 3-aastaselt. Näiteks Põhja-Ameerikas kalduvad vanemad lapsi julgustama oma kogemustest rääkima. Aasia kultuurides ei keskenduta aga lapse isiklikele, vaid pigem kollektiivsetele kogemustele, sotsiaalsetele normidele ja ootustele käitumise osas (Wang, 2003). Rasmussen ja Berntsen on samuti seisukohal, et üheks autobiograafilise mälu funktsioonidest on sotsiaalne funktsioon. Nende definitsiooni järgi hõlmab see endas mälestuste jagamist teiste inimestega, eesmärgiks luua kommunikatsiooni ja sotsiaalset seotust (Rasmussen & Berntsen, 2010).

Autobiograafiliste mälestuste seos emotsioonidega

Kuigi me ei ole alati teadlikud oma mäluvigadest, siis enamikku meist ei üllataks teadasaamine, et meie mälu ei olegi ideaalne. Sageli võib inimeste seas kohata arvamust, nagu oleks nad elus kogenud hetki, mis on justkui igaveseks mällu sööbinud. Kõige eredamalt kaldutakse mäletama emotsionaalselt laetud sündmusi - oma pulmapäeva, laste sündi või näiteks üleriigilisi katastroofe (Kensinger, 2009).

Brown ja Kulik (Kensinger, 2009) olid üle 30 aasta tagasi arvamusel, et mingi väga üllatava sündmuse asetleidmise korral hakkab ajus tööle spetsiaalne mälumehhanism, mille abil on võimalik see hetk täiusliku täpsusega jäädvustada. Käesoleval ajal ei leia enam poolthoidu uskumus, nagu võiks minevikusündmuste meenutamine olla üksüheselt võrreldav filmilindi tagasikerimisega ajus (Kensinger, 2009). Samal ajal on endist viisi säilinud veendumus, et emotsioonid mängivad autobiograafiliste mälestuste talletamise ja meenutamise protsessis juhtivat rolli. Suurem osa läbiviidud uurimusi keskendubki mälu ja emotsioonide vahelisele vastastikuse toime vaatlemisele, eelkõige emotsioonide ühesuunalisele mõjule mälestuste suhtes (Philippe, Koestner, Lecours, Beaulieu-Pelletier & Bois, 2011). Teadlastel on vastakad arvamused selle kohta, kas esimesed mälestused on pigem negatiivset või positiivset laadi (Peterson et al., 2005), olgugi et mõlema esinemine on kinnitust leidnud (Kiehlstrom & Harackiewicz, 1982).

On leitud, et positiivsed ja negatiivsed sündmused jäävad paremini meelde kui neutraalsed, sest neile osutatakse mällu kodeerimisel rohkem tähelepanu (Phelps, 2004). Sündmuse käigus kogetud emotsiooni valents avaldab aga mõju meeldejäävatele detailidele. Väidetavalt ei mäletata positiivseid sündmusi detailsemalt kui neutraalseid, samal ajal kui negatiivsete sündmuste puhul säilivad üksikasjad mälus täpsemalt. Negatiivsetes

mälestustes esineb rohkem visuaalseid komponente. Positiivsete sündmuste puhul teatakse sageli ainult, et need leidsid aset, kas siis vähemate või üldse ilma detailideta (Kensinger, 2009).

Kuigi sageli arvatakse, et inimesed mäletavad kõige paremini neid isiklikult kogetud sündmusi, mis on mingil viisil traumaatilised, siis Mullen (Peterson et al., 2005) leidis, et ainult neljandik varastest mälestustest sisaldas traumat. Meeldejäädav kogemused on tavaliselt oma olemuselt unikaalsed ja esiletõusvad ning teatud moel "enese" (self) jaoks olulised. Usher ja Neisser (Peterson et al., 2005) leidsid 1993. aastal, et kui uuritavad olid 2 aasta vanuselt haiglas olnud või õe-venna sündi kogenud, siis need nimetatud sündmused olid neile üldjuhul meelde jäänud. Samas ei mäletatud perekonna kolimisi ega sugulaste surmasid enne 3.-ndat eluaastat (Peterson et al., 2005).

Varasemates lapsepõlvemälestuste ja depressiooni seoseid kajastavates uurimustes on ilmnenu, et mälestuste emotsionaalse intensiivsuse ja meenutamise käigus uuesti läbielatud emotsioonide määra ning hilisemas elus kogetud depressiooni vahel on seos. Depressiooni avaldumist on ühtemoodi leitud nii naistel kui meestel. Meeste puhul on täheldatud ka mälestuse valentsi olulisust, seda eelkõige vihatunde puhul, mille järgi on osutunud võimalikuks täiskasvanueas ilmnevaid depressiooni sümptomeid ennustada (Alea et al., 2010).

Autobiograafiliste mälestuste seos isiksusega

Eelnevalt läbiviidud uurimustes on autobiograafilisel mälul leitud seoseid kolme viiefaktorilise mudeli alaskaalaga, milleks on Avatus, Ekstravertsus ja Neurootilisus (Rasmussen & Berntsen, 2010).

Avatusel on oluline roll suhetes isiksuseomaduste ja kogemuse ning autobiograafilise

mälu kasutamise vahel. Avatust kogemusele on suure viisiku isiksuseomadustest enim seostatud rikka vaimse siseeluga. Kuna avatus tähendab kalduvust pöörata tähelepanu enda fantaasiate, mõtete ja tunnete uurimisele, siis on alust arvata, et suure avatusega inimesed võivad oma mälestusi eredalt ja tugevaid emotsioone kogedes uuesti läbi elada. Rasmussen ja Berntsen (2010) leidsid avatuse puhul korrelatsiooni ühe või mitme eeldatava mälu funktsiooniga, mis on omakorda kooskõlas teoriga avatuse seotusest suurenenud tundekujutluse ning autobiograafiliste mälestuste kordamise vahel.

Autobiograafiliste mälestuste kordamine annab mõista, et inimesed, kes on avatud omaenda sisemiste kogemuste uurimisele, võivad oma mälestusi igapäevaselt rohkem kasutada kui need, kes on vähem avatud. Mälestuste kasutamine ei leia ainult mõtete tasandil aset, vaid on suunatud ka käitumise muutmisele ning probleemide lahendamisele. Samuti on avatust seostatud ennast defineerivate mälestuste struktuuralse keerukusega, mis tähendab, et mida suurema avatusega inimene, seda rohkem mõtleb ta iseendast arusaamise eesmärgil olulistele mälestustele möödunust (Rasmussen & Berntsen, 2010).

Uurimuses, kus ekstravertsed inimesed rääkisid minevikusündmustest, tuli välja seos ekstravertsuse ja autobiograafilise mälu sotsiaalse funktsiooni vahel. Ekstravertsemad inimesed on rohkem motiveeritud teistele oma lugusid rääkima ja neid vestlusse kaasama, mistõttu kasutavad nad mälestusi sageli suhtlemise ning seotuse tekkimise eesmärgil (McLean & Pasupathi, 2006). Veel on ekstravertsusel oma osa positiivsete autobiograafiliste mälestuste meenutamisel ja sellele järgneva hea tuju püsijäämisel. Viimane on vastavuses teooriaga ekstravertsete inimeste kalduvusest olla rohkem orienteeritud positiivsetele ning tasustavatele kogemustele (Denkova, Dolcos & Dolcos, 2012).

Kõrgemad tulemused Neurootilisuse skaalal on seotud suurema hulga negatiivsete mälestustega. Mehi ja naisi võrreldes on leitud, et kõrge neurootilisusega naised mõtlevad

sagedamini emotsionaalselt laetud kogemuste üle ja kasutavad ebaefektiivseid emotsioonide regulatsioonistrateegiaid (Denkova et al., 2012).

Uurimuse eesmärk

Käesoleva töö eesmärgiks on uurida esimeste lapsepõlvemälestuste seoseid emotsioonide ja isiksuse seadumustega. Huvi tuntakse eelkõige mälestuste emotsionaalse valentsi ja intensiivsuse vastu ning mainitud muutujate seoste vastu isiksuse viiefaktorilise mudeli alaskaalade ja uurimusele eelnenud nädalatel kogetud emotsioonidega.

Esmaste mälestuste interaktsiooni isiksuse ja emotsioonidega on oluline uurida, kuna teadmised varaste mälestustega seonduvast võimaldavad meil teha järeldusi selle kohta, kas ja mil määral jääb esimestel eluaastatel kogetu meid ülejäänud eluks saatma ning meie edasist käekäiku mõjutama. Seega võib öelda, et mida rohkem on meil teadmisi inimeste varastest mälestustest, nende hilisemast käekäigust ja isiksuse omapäradest, seda edukamalt on võimalik tegeleda ennetustöö ja tagajärgedega, mis on otseses või kaudses seoses varaste lapsepõlvkogemustega.

Hüpoteesid

- Kõrge neurootilisusega inimeste esimesed lapsepõlvemälestused on negatiivsemad madala neurootilisusega inimeste omadest.
- Ekstravertsete inimeste esimesed lapsepõlvemälestused on positiivsemad introvertsete inimeste mälestustest.
- Kogemustele avatud inimeste puhul kaasnevad esimese lapsepõlvemälestusega intensiivsemad tunded võrreldes väiksema avatusega inimestega.
- Esimese lapsepõlvemälestusega kaasneva tunde ja viimastel nädalatel kogetud

emotsioonide vahel puudub oluline seos

Meetod

Valim

Uurimuses osales kokku 441 inimest vanuses 14-82 eluaastat. Neist 33 % olid mehed ja 67 % naised. 76 % kõigist vastanuist kuulus vanusegruppi 17-25 eluaastat, keskmiseks vanuseks 24.7 eluaastat ($M = 24.7$, $SD = 12.3$). 56 % osalejaist oli keskharidusega, 24 % kõrg- ja 11 % põhiharidusega. Valdav enamus (96%) osalejatest täitis küsimustiku internetis. Osadele (4%) keskealistele ja vanematele inimestele anti kasutada testi paberversioon.

Protseduur

Andmete kogumiseks kasutati kirjalikku küsimustikku, Episoodilise ja Autobiograafilise Mälu Skaalat (EAMS).

EAMS (<http://www.eformular.com/liisik/eams-r.html>) koosneb neljast mälule keskenduvast alaskaalast, mille abil uuritakse mälestust ühest konkreetsest elusündmusest, üldist autobiograafilist mälu, versteposti sündmuste mäletamise eredust ja esimest lapsepõlvemälestust.

Lapsepõlvemälestusele keskenduvast osas paluti uuritavatel lühidalt kirjeldada oma kõige varasemat mälestust lapsepõlvest, mis neil väga selgelt meeles oli. Seejärel märkisid uurimuses osalejad enda arvatava vanuse mälestuse hetkel ning andsid hinnangu mälestusega seotud olevale emotsionaalsele valentsile ja intensiivsusele. Mõlemat, nii emotsionaalset valentsi kui intensiivsust, hinnati 10-pallisel skaalal, kus kõige väiksemaks väärtuseks oli "0" ja kõige suuremaks väärtuseks "10". Emotsionaalse valentsi puhul tähendas "0" väga negatiivseid, "5" neutraalseid (ei ole erilisi tundeid) ja "10" väga positiivseid tundeid.

Emotsionaalse intensiivsuse puhul tähendas väärtus "0", et mälestusega ei kaasnenud mingeid tundeid, "5" märgistas üsna tugevaid tundeid ja "10" väga tugevaid tundeid.

Järgmiseks hindasid katseisikud The Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) ehk PANAS skaala eestikeelse versiooni (Allik & Realo, 1997) abil kümne negatiivse ja kümne positiivse emotsiooni või tundmuse kogemise määra viimase paari nädala jooksul enne küsimustiku täitmist.

PANAS skaala mõõdab üldist positiivset (PA) ja negatiivset afekti (NA) ning sisaldab endas emotsioone kirjeldavaid omadussõnu. Negatiivse afekti kategooriasse kuuluvad sellised sõnad nagu Ärritatud, Häiritud, Rusutud, Segaduses, Tige, Tujust ära, Tusane, Tüdinud, Vihane ja Närviline. Positiivse afekti moodustavad omadussõnad: Entusiastlik, Lustakas, Rõõmus, Ülevas meeleolus, Vaimustuses, Aktiivne, Elav, Elurõõmus, Energiline ja Enesekindel. Iga tundmust oli võimalik hinnata Likerti tüüpi 5-pallisel skaalal, kus kõige väiksem väärtus "1" tähendas tunnete väga vähest kogemise määra või puudumist ja "5" väga suurel määral kogemist. Küsimustiku ingliskeelse versiooni Cronbach'i α on leitud olevat .84 kuni .90 (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Lisaks täitsid uurimuses osalejad 240 küsimusest koosneva isiksusetesti, Estonian Personality Item Pool Neo e.EPIP-NEO (Mõttus, Pullmann & Allik, 2006).

EPIP-NEO koosneb hulgast erinevaid käitumisi, mõtteid ja tundeid kirjeldavatest väidetest, mille abil mõõdetakse viie isiksuse seadumuse, Neurootilisuse, Ekstravertsuse, Avatuse, Sotsiaalsuse ja Meelekindluse, ulatust. Igal isiksuse dimensioonil on kuus alaskaalat, mida omakorda mõõdetakse kaheksa erineva küsimuse abil (kokku 48 küsimust iga dimensiooni kohta). Küsimustele vastati 5-pallisel skaalal, kus väikseim väärtus "0" tähendas väitega mittenõustumist ja suurim väärtus "4" nõustumist.

Tulemused

Andmed kodeeriti ja sisestati programmi Portable Statistica 8. Andmete analüüsimiseks kasutati kirjeldavat statistikat tunnuste keskmiste leidmiseks, Pearson'i korrelatsioonianalüüsi muutujatevaheliste seoste leidmiseks ja t-testi gruppidevaheliste erinevuste uurimiseks.

Kirjeldav statistika

Tabelis 1 on välja toodud valimi isiksuse seadumuste keskmised koos standardhälvetega. Valimi kõrgeimaks tulemuseks oli Avatuse dimensioon ($M = 134.12$) ja madalaimaks Neurootilisus ($M = 79.06$).

Tabel 1. Isiksuse dimensioonide kirjeldavad tunnused koguvalimil

Isiksuse dimensioonid	M	SD
Neurootilisus	79.06	26.20
Ekstravertsus	115.73	25.68
Avatus	134.12	18.25
Sotsiaalsus	122.92	19.74
Meelekindlus	120.63	23.58

Märkus. $N = 432...435$

Koguvalimi keskmine esimese lapsepõlvemälestuse emotsionaalne valents oli neutraalsest pisut positiivsema värvinguga ($M = 6.18$, $SD = 2.87$). Keskmist emotsionaalset intensiivsust iseloomustasid skaala keskpaiga ümber koondunud üsna tugevad tunded ($M = 5.49$, $SD = 2.72$) ja viimastel nädalatel enne uurimuses osalemist kogeti keskmiselt rohkem

positiivseid kui negatiivseid tundeid (vastavalt $M = 3.53$, $SD = 0.85$ ja $M = 2.57$, $SD = 0.90$).

Andmed on esitatud Tabelis 2.

Tabel 2. Emotsioonide kirjeldavad tunnused koguvalimil

Kogetud emotsioonid	M	SD
Emotsionaalne valents	6.18	2.87
Emotsionaalne intensiivsus	5.49	2.72
Negatiivne afekt (NA)	2.57	0.90
Positiivne afekt (PA)	3.53	0.85

Märkus. $N = 434...439$

Korrelatiivsed seosed

Hüpoteeside testimiseks kasutati Pearsoni korrelatsioonianalüüsi, mis andis tulemuseks, et neljast püstitatud hüpoteesist pidasid paika kaks ja ülejäänud kaks tuli ümber lükata.

Neurootilisus ja emotsionaalne valents. Neurootilisuse alaskaaladeks olid Ärevus (N1), Viha (N2), Masendus (N3), Ujedus (N4), Liialdamine (N5) ja Abitus (N6).

Analüüsides neurootilisuse ja esimese lapsepõlvemälestuse emotsionaalse valentsi vahelist suhet, ei leitud nimetatud muutujate vahel statistiliselt olulist seost ($r = -.07$, $p = .15$).

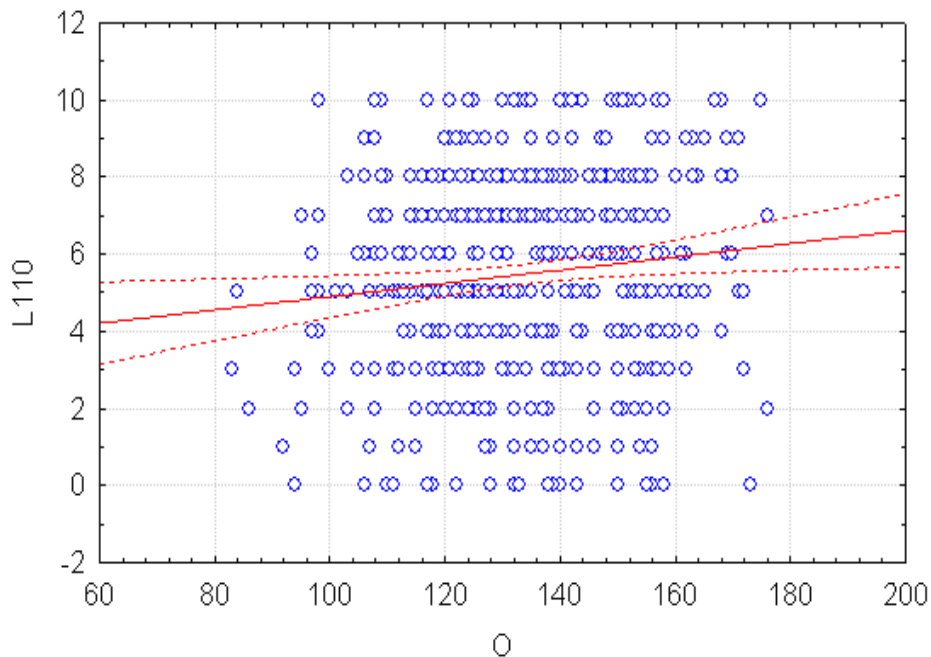
Ekstravertsus ja emotsionaalne valents. Ekstravertsuse alaskaaladeks olid Sõbralikkus (E1), Seltsivus (E2), Kehtestavus (E3), Aktiivsus (E4), Elamustejanu (E5) ja Rõõmsameelsus (E6).

Korrelatsioonianalüüs lükkas ümber hüpoteesi ekstravertsete inimeste positiivsematest esimestest lapsepõlvemälestustest võrreldes introvertsete inimeste omadega ($r = .04, p = .45$).

Avatus kogemusele ja emotsionaalne intensiivsus. Avatuse alaskaaladeks olid Kujutlusvõime (O1), Kunstilised huvid (O2), Tundelisus (O3), Vahelduseiha (O4), Intellektuaalsus (O5) ja Avatus väärtustele (O6).

Hüpotees kogemusele avatud inimeste tugevamatest tunnetest seoses esimese lapsepõlvemälestusega leidis kinnitust ($r = .13, p < .05$). Nimetatud muutujate vahel esines nõrk positiivne korrelatsioon. Avatuse kuuest erinevast alaskaalast oli tunnete intensiivsusega kõige tugevam korrelatsioon Tundelisusel (O3) ja Kujutlusvõimel (O1) [vastavalt $r = .14, p < .05$ ja $r = .13, p < .05$].

Avatus oli ka positiivses korrelatsioonis positiivse ja negatiivse afektiga (PA: $r = .17, p < .001$; NA: $r = .21, p < .001$), mis kinnitab varasemates uuringutes tehtud tähelepanekuid, et suurema avatusega inimesed kalduvad emotsioone intensiivsemalt tundma.



O – avatus

L110 - emotsionaalne intensiivsus

Joonis 1. Avatuse seos emotsionaalse intensiivsusega**Esimese mälestusega seotud emotsioonid ja negatiivne ning positiivne afekt.**

Uurimus kinnitas püstitatud hüpoteesi seose puudumise kohta esimese lapsepõlvemälestusega kaasnevate emotsioonide ja viimastel nädalatel kogetud emotsioonide vahel (NA ja emotsionaalne valents: $r = -.09$, $p = .06$; NA ja emotsionaalne intensiivsus: $r = .08$, $p = .08$; PA ja emotsionaalne valents: $r = .07$, $p = .16$; PA ja emotsionaalne intensiivsus: $r = .08$, $p = .09$).

Isiksus ja emotsioonid. Uurides erinevate isiksuse seadumuste seoseid esimese lapsepõlvemälestusega kaasnevate emotsioonidega, tuli välja, et neurootilisuse ja emotsionaalse intensiivsuse vahel on nõrk positiivne korrelatsioon ($r = .10$, $p < .05$). Seega, mida neurootilisem inimene, seda tugevamad emotsioonid kaasnesid esimese

lapsepõlvemälestusega, ja vastupidi. Samalaadne seos ilmnes ekstravertsuse ja emotsionaalse intensiivsuse ($r = .12, p < .05$) ning avatuse ja emotsionaalse intensiivsuse vahel ($r = .13, p < .05$).

Samuti selgus, et emotsionaalne valents ja emotsionaalne intensiivsus olid omavahelises positiivses korrelatsioonis ($r = .27, p < .001$) ehk positiivsemate lapsepõlvemälestustega kaasnesid tugevamad tunded ja negatiivsemate mälestuste puhul olid tunded nõrgemad.

Uurimise käigus tuli ka välja, et isiksuse seadumuste ja viimastel nädalatel kogetud tundmuste vahel on seos. Kõige tugevamat korrelatsiooni võis näha neurootilisuse ja negatiivse afekti ($r = .57, p < .05$) ning ekstravertsuse ja positiivse afekti ($r = .54, p < .05$) vahel. Seos puudus ekstravertsuse ja negatiivse afekti vahel. (Tabel 3).

Tabel 3. Viimastel nädalatel kogetud emotsioonide seos isiksuse

	dimensioonidega	
	Negatiivne afekt (NA)	Positiivne afekt (PA)
Neurootilisus	.57 *	-.31 **
Ekstravertsus		.54 *
Avatus	.18 **	.20 **
Sotsiaalsus	-.17 *	.15 *
Meelekindlus	-.26 **	.17 *

Märkus. * $p < .05$; ** $p < .001$; $N = 416$

Gruppidevaheline võrdlus. Võimalike sugudevaheliste erinevuste väljaselgitamiseks kasutati sõltumatute gruppide t-testi. Tunnustest vaadeldi esimese lapsepõlvemälestusega kaasnevat emotsionaalset valentsi ja intensiivsust ning viimastel nädalatel kogetud

negatiivseid ja positiivseid emotsioone.

Selgus, et naiste ja meeste vahel ei esinenud ühegi nimetatud tunnuse osas statistiliselt olulisi erinevusi. Mõlema soo puhul võis täheldada positiivsete emotsioonide kogemise ülekaalu testi täitmisele eelnenud nädalatel ning sarnase valentsuse ja intensiivsusega emotsioone, mis olid seotud esimeste lapsepõlvemälestustega (Tabel 4).

Tabel 4. Sooline võrdlus viimastel nädalatel kogetud emotsioonide ning esimese lapsepõlvemälestuse emotsionaalse valentsi ja intensiivsuse kohta

Sõltuv muutuja	Mehed		Naised		F
	M	(SD)	M	(SD)	
NA	2.54	(0.90)	2.58	(0.91)	1.02
PA	3.48	(0.86)	3.54	(0.85)	1.01
Valents	6.32	(2.81)	6.10	(2.90)	1.06
Intensiivsus	5.32	(2.94)	5.57	(2.61)	1.27

Märkus. N (mehed) = 143; N (naised) = 291... 296;

$p = .37... .65$; NA -negatiivne afekt; PA – positiivne afekt

Arutelu

Enamik enesearengu teooriaid kinnitab, et uskumused, mis meil enda kohta on, on tekkinud tänu emotsionaalselt olulistele kogemustele meie elus (Strauman, 1990).

Needsamad kogemused võivad pärineda lähemast või kaugemast ajast ning saavad meile tagantjärei kättesaadavaks vaid tänu säilinud mälestustele.

Märkimisväärsete elusündmuste ja isiksuse vaheliste vastasmõjude uuringud on viinud mitmete erinevate tulemusteni. Osadel juhtudel on vaadeldud isiksust ja emotsionaalset seisundit kui midagi, mis areneb ja muutub elu vältel omandatud kogemuste ning neist säilinud mälestuste mõjul, kuid suurem osa varasemaid töid keskendub pigem inimese enda kaasasündinud omaduste juhtivale rollile vastavate elusündmuste kujundamisel. Kuna mõlemasuunalised vastasmõjud on kinnitust leidnud, siis pole alati võimalik öelda, kas isiksus on mõjutanud kogemust ja mälestust antud kogemusest või on kogemus ning mälestus see, mis on andnud panuse isiksuse kujunemisele teatud kindlas suunas.

Käesoleva töö eesmärgiks oli püüda selgust tuua esimeste lapsepõlvemälestuste seostele isiksuse ning emotsioonidega, uurides võimalike korrelatsioonide esinemist varases eas ja tänapäeval kogetu vahel.

Neurootilisuse kui ühe viiefaktorilise mudeli alaskaala kohta on teada, et see mõjutab inimesi rohkem negatiivseid ja vähem positiivseid tundeid kogema. Mayo (Denkova et al., 2012) aastakümneid tagasi läbiviidud isiksuseomaduste uuringust, kus vaadeldi seoseid negatiivsete ja positiivsete mälestuste meenutamise, ilmnes, et neurootilisus oli seotud ka vähemate positiivsete ja rohkemate negatiivsete mälestuste meeldetulekuga. Denkova (2012) uurimuses emotsionaalsete mälestuste korduvast läbielamisest selgus, et naiste puhul ei ennusta neurootilisus mitte ainult negatiivsemate mälestuste suuremat osakaalu, vaid on ka

eelduseks sagedasemale mälestuste kordamisele ja allasurumisele (Denkova et al., 2012), mis omakorda soodustab meenutamisjärgse halva tuju püsimist ja negatiivsetele mälestustele uuesti mõtlemist.

Eelöeldule toetudes sai püstitatud hüpotees, et neurootilisus on positiivses korrelatsioonis esimeste lapsepõlvemälestuste negatiivse valentsiga. Käesolevas uurimuses saadud tulemused aga ei kinnitanud nimetatud muutujate vahelist seost ega olnud kooskõlas varasemate leidudega. Läbiviidud statistilise analüüsi põhjal selgus, et kõrge ja madala neurootilisusega inimestel esineb võrdväärset määral nii negatiivse kui positiivse valentsiga esimesi lapsepõlvemälestusi.

Samuti ei leidnud kinnitust ekstravertsuse seotus positiivsemate esimeste lapsepõlvemälestustega, vaatamata ekstravertsete inimeste üldisele suundumusele rohkem positiivseid emotsioone kogeda ja end meeldivates olukordades ette kujutada.

Avatust kogemusele seostatakse rikka vaimse siseeluga, kalduvusega oma kogemustele, mõtetele ja tunnetele tähelepanu pöörata ning suuremat tähendust omistada (Rasmussen & Berntsen, 2010). Avatusel on leitud ka seosed emotsionaalse intensiivsusega, mis avaldus samuti nõrga korrelatsioonina käesolevas uurimuses ($r = .13, p < .05$). Kuna kogemusele avatud inimestel olid esimese lapsepõlvemälestusega seoses intensiivsemad emotsioonid, siis see lubab oletada, et nad olid oma mälestustele aastate jooksul rohkem mõelnud ja neid oma eluloolise narratiiviga seostanud, mis võis omakorda aidata nende tugevamatel tunnetel püsima jääda.

Võrreldes esimese lapsepõlvemälestusega kaasnevaid emotsioone viimastel nädalatel kogetud emotsionaalse valentsi ning intensiivsusega, ei leitud nimetatud muutujate vahel korrelatiivseid seoseid. Seose puudumise põhjus võib seisneda näiteks selles, et esimesed mälestused pärinevad sageli ajast, mil kogemust iseendast veel adekvaatselt ei tajuta, seega ei

pruugi neil mälestustel eluloolise narratiivi seisukohast lähtudes nii märkimisväärset emotsionaalset rolli olla kui hilisemast ajast pärit mälestustel.

Naiste ja meeste võrdluses käesolevas uurimuses statistiliselt olulisi erinevusi ei esinenud. Tulemus on kooskõlas varasemate leidudega sugudevahelisest sarnasusest isiksuseomaduste ja emotsioonide kogemise osas, kuid ei ühti päriselt varasemate tulemustega naiste ja meeste mälestuste emotsionaalse valentsi ja intensiivsuse koha pealt. Näiteks on Davis (1999) ja Peterson (2005) oma uurimustes leidnud, et naiste mälestused sisaldavad endas rohkem emotsioone kui meeste omad.

Töö puudused ja järeldused

Käesoleva töö üheks puuduseks oli valimi ebavõrdne sooline ja vanuseline koosseis, esindades 67% ulatuses 20.-ndates eluaastates noori naisi. Teiseks puuduseks võib märkida väga väikest küsimuste arvu lapsepõlvemälestustele suunatud osas.

Kuna testi kõigi osade peale oli kokku üle 300 küsimuse, siis eeldas see uurimuses osalejatelt piisava aja- ja energiavaru olemasolu, mistõttu paljud inimesed loobusid pärast testiga tutvumist oma panuse andmisest. Vanemate inimeste kaasamise tegi veelgi keerulisemaks asjaolu, et testi originaalversioon oli internetipõhine ja paljud eakamad inimesed ei ole arvutikasutajad. Edukama valimi koostamiseks oleks tulevikus soovitav välja mõelda viis osalejate premeerimiseks.

Lapsepõlvemälestuste osa võiks uue samalaadse uurimuse läbiviimise korral eraldada konkreetse elusündmuse, üldise autobiograafilise mälu ja verstaposti mäletamise ereduse osadest ning keskenduda ainult esimese lapsepõlvemälestuse seoste leidmisele isiksuse ja emotsioonidega. Esimese lapsepõlvemälestuse sisu kohta võiks juurde lisada suunavaid küsimusi, mis aitaks teemale rohkem sügavuti läheneda.

Antud juhul oli küsimusi vähe ja teema väga kitsalt piiritletud, seega ei olnud tegemist väga valiidses mõõtevahendiga. On võimalik, et tänu sellele ei tulnud välja ka mälestuse emotsionaalse valentsuse seosed ekstreemse ja neurootilisusega.

Olgugi et uurimistulemused on puudulikud ja ei anna alust väga tõsiseltvõetavate järelduste tegemiseks, on siiski põhjust uurimust võrdsema koosseisuga valimi ja täiendatud mõõtmisvahendiga tulevikus korrata.

Tänu

Soovin südamest tänada oma juhendajat Liisi Kõõts-Ausmeest heade nõuannete, igakülgse toetuse ning mõistva suhtumise eest, ilma milleta see töö ei oleks valminud.

Viited

- Alea, N., Thomas, R. C., Manickchand, B. G., Ramirez-Cole, M. P., Renaud-Simon C. P., Bacchus K. L. (2010). The emotional quality of childhood memories and depression in Trinidadian older adults. *Caribbean Journal of Psychology*, 3(1).
- Allik, J. & Realo, A. (1997). Emotional experience and its relation to the Five-Factor Model in Estonian. *Journal of Personality*, 65(3), 625-647.
- Bluck, S. & Habermas, T. (2001). Extending the study of autobiographical memory: Thinking back about life across the life span. *Review of General Psychology*, 5(2), 135-147.
- Davis, P. J. (1999). Gender differences in autobiographical memory for childhood emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 498-510.
- Denkova, E., Dolcos, S., Dolcos, F. (2012). Reliving emotional personal memories: Affective biases linked to personality and sex-related differences. *Emotion*, 12(3), 515-528.
- Fivush, R. & Nelson, K. (2004). Culture and language in the emergence of autobiographical memory. *Psychological Science*, 15(9), 573-577.
- Fromholt, P., Mortensen, D., Torpdahl, P., Bender, L., Larsern, P., & Rubin, D. (2003). Life-narrative and word-cued autobiographical memories in centenarians: Comparisons with 80-year-old control, depressed, and dementia groups. *Memory*, 11, 81-88.
- Kensinger, E. A. (2009). Remembering the details: Effects of emotion. *Emotion Review*, 1(2), 99-113. doi:10.1177/1754073908100432
- Kihlstrom, J. F., & Harackiewicz, J. M. (1982). The earliest recollection: A new survey.

- Journal of Personality*, 50, 134-148.
- Mayo, P. R. (1983). Personality traits and the retrieval of positive and negative memories. *Personality and Individual Differences*, 4(5), 465-471.
- McLean, K. C., & Pasupathi, M. (2006). Collaborative narration of the past and extraversion. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1219-1231.
- Mõttus, R., Pullmann, H., & Allik, J. (2006). Towards more readable five-factor personality inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 22, 149-157.
- Nelson, K. (1993). The psychological and social origins of autobiographical memory. *Psychological Science*, 4(1), 7-14.
- Newcombe, N. S., Lloyd, M. E., Ratliff, K. R. (2007). Development of episodic and autobiographical memory: A cognitive neuroscience perspective. *Advances in Child Development and Behavior*, 35.
- Peterson, C., Grant, V. V., Boland, L.D. (2005). Childhood amnesia in children and adolescents: Their earliest memories. *Memory*, 13(6), 622-637.
- Phelps, E. A. (2004). Human emotion and memory: Interactions of the amygdala and hippocampal complex. *Current Opinion in Neurobiology*, 14, 198-202.
doi: 10.1016/j.conb.2004.03.015
- Philippe, F. L., Koestner, R., Lecours, S., Beaulieu-Pelletier, G., Bois, K. (2011). The role of autobiographical memory networks in the experience of negative emotions: How our remembered past elicits our current feelings. *Emotion*, 11(6), 1279-1290.
- Rasmussen, A. S., & Berntsen, D. (2010). Personality traits and autobiographical memory: Openness is positively related to the experience and usage of recollections. *Memory*, 18(7), 774-786.
- Reese, E. (2002). Social factors in the development of autobiographical memory: The state

of the art. *Social Development* 11(1), 124-142.

Singer, J. A. & Bluck, S. (2001). New perspectives on autobiographical memory: The integration of narrative processing and autobiographical reasoning. *Review of General Psychology*, 5(2), 91-99.

Strauman, T. J. (1990). Self-guides and emotionally significant childhood memories: A study of retrieval efficiency and incidental negative emotional content. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 865-880.

Tulving, E. (2002). *Mälu*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Wang, Q. (2003). Infantile amnesia reconsidered: A cross-cultural analysis. *Memory*, 11(1), 65-80.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Kristiina Mets